

## Pasta: Kohlehydrate sind nötig für die Fitness

Selbst Nudeln, die ja als Dickmacher verschrien sind, kann man sich leisten, auch wenn man eigentlich Kalorien sparen will. Jedoch nur dann, wenn man es richtig macht. Denn Kohlehydrate sind ja ausdrücklich nötig, wenn man fit werden will – ihre Energie wird vom Körper schnell aufgenommen und umgesetzt.



Sie bleiben nur dann dauernd auf den Hüften, wenn man zu viel, mehr noch, wenn man die falschen zu sich nimmt. Falsch sind nämlich die leeren Kalorien, die nur Energie, aber keine wichtigen Inhaltstoffe, also weder Vitamine, Mineralien oder wenigstens Ballaststoffe, haben. Wie es beim Zucker und Glucose der Fall ist.

Beides findet sich in allen Lebensmitteln, die man verpackt im Supermarkt kauft. Ein genauer Blick auf die Inhaltsstoffe macht einem oft angst und bange. Man ist deshalb immer auf der sicheren Seite, wenn man stattdessen lieber frische, unbehandelte Lebensmittel verwendet. Und das Kochen ist ja der Hauptspaß dabei!

## Pasta mit getrockneten Tomaten und Anchovis

Der Trick ist, mit geschmacksintensiven Zutaten größtmögliche Wirkung zu erzielen. Getrocknete Tomaten (getrocknete Zutaten sind viel intensiver im Geschmack als frische) oder Anchovis liefern intensiven Geschmack - und das bereits in kleinen Mengen. Und wenn man sehr feine Spaghetti nimmt, dann erscheint die Portion auf dem Teller gleich üppiger - bei gleicher Kalorienzahl.

### Zutaten für vier Personen:

- 200 g Spaghettini
- Salz
- 4-5 getrocknete Tomaten
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- Chilischote (nach Geschmack)
- 1 EL Olivenöl
- 4 Anchovis
- 100 g Mozzarella
- Pfeffer
- eine kleine Prise Zucker

## Zubereitung:

- Das Nudelwasser aufsetzen, stark salzen und die Spaghettini darin nach Packungsaufschrift bissfest kochen. Die Tomaten mit kochendem Wasser bedecken und einweichen.
- Zwiebel und Knoblauch schälen, in feine Ringe hobeln oder sehr fein würfeln, im Öl andünsten und Chili nach Geschmack zufügen. Dann die feingehackten Anchovis mitdünsten. Auch die feingewürfelten Tomaten mitdünsten. Mit Pfeffer, etwas Salz und einer ganz kleinen Prise Zucker würzen.
- Die Pasta mit etwas anhaftendem Kochwasser zufügen und gründlich untermischen. Jetzt auch in Würfel geschnittenen Mozzarella untermischen und dann sofort zu Tisch bringen.

**Kalorien:** So bringt die üppige Portion nicht mehr als 300 Kalorien pro Person.

**Getränk:** Ein Glas frischer Rotwein ist dann auch erlaubt, wie zum Beispiel ein St. Magalener aus Südtirol.